

 13
Multitarefas

Marcela gosta de fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo porque segundo ela, isso otimiza seu tempo. Então durante o dia é comum ela fazer várias pausas para fazer tarefas, como por exemplo:

- Responder e-mail dos clientes.
- Conversar com seu esposo pelo celular enquanto ela curte as fotos dos seus amigos no Instagram.
- Pensar no que vai preparar de jantar.
- Atualizar suas despesas pessoais no site Guia Bolso..
- Abre a planilha de custos de um projeto.
- A mente dela não para de fazer várias coisas ao mesmo tempo!

Tudo vai muito bem, até que ela recebe um email do seu cliente pedindo esclarecimentos sobre alguns valores que ela lançou. O orçamento para aquele projeto previsto para aquela fase do projeto era de 69 mil reais, e o valor atualizado foi para 93 mil reais. O cliente queria saber o que acontece. Marcela se viu numa saia justa, sentiu aquele calafrio...

Ao abrir a planilha ela começou a revisar os números, e olhada daqui, e olha dali, responde um email do seu chefe, volta para a planilha...

Resultado, a Marcela ficou mais de 1 hora revisando os dados para encontrar o erro.

Ela colocou alguns zeros a mais em alguns itens e ao corrigir finalmente os números bateram.

Ela respondeu o email do cliente, desculpou-se pelo erro e foi para sua casa, pois já passava das 20 horas.

Durante o percurso ela só pensava no porque ela errou. Corrigir erros é muito chato, ainda mais se um cliente percebeu antes dela. Ok.

Agora vamos analisar essa situação por outra perspectiva.

Lembra-se que no começo desse vídeo eu disse que a Marcela gosta de fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo porque segundo ela, isso otimiza seu tempo? Pois então, o problema começa por aqui. Ela acha que quanto mais ela conseguir ser multitarefa, mais produtiva ela é. Mas será?

“Fazer muita coisa ao mesmo tempo é meramente a oportunidade de estragar mais de uma coisa ao mesmo tempo.” - Steve Uzzell

Ficou popular entre as pessoas que fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo é algo normal, que demonstra uma alta capacidade de execução. Além disso, também é comum as pessoas falarem que essa é uma capacidade que pode ser desenvolvida.

Basta fazermos uma pesquisa no Google sobre isso para ver quantas pessoas estão falando sobre as vantagens de ser multitarefa, por exemplo.

como me tornar um profissional multitarefa

Todas Vídeos Imagens Shopping Notícias Mais Configurações Ferramentas

Aproximadamente 157.000 resultados (0,44 segundos)

Aprenda a fazer a gestão do seu tempo, de modo a elencar prioridades e preparar um checklist de atividades.
Desenvolver o foco em cada tarefa realizada para dar o máximo de si em cada projeto também deve ser uma meta do **multitarefa**.

O que o mercado diz sobre profissionais multitarefa? - Blog da ...
www.fumec.br/blog/mercado.../o-que-o-mercado-diz-sobre-profissionais-multitarefa-2/

Sobre este resultado Feedback

O que o mercado diz sobre profissionais multitarefa? - Blog da ...
[www.fumec.br/blog/mercado.../o-que-o-mercado-diz-sobre-profissionais-multitarefa-... ▾](http://www.fumec.br/blog/mercado.../o-que-o-mercado-diz-sobre-profissionais-multitarefa-...)
Dicas para ser multitarefa. Se você vai ingressar no mercado de trabalho e quer se capacitar para se tornar um profissional multitarefa, saiba que é bom pensar desde já numa formação voltada para esse perfil. Aprenda a fazer a gestão do seu tempo, de modo a elencar prioridades e preparar um checklist de atividades.

É possível ser um profissional multitarefa? | EXAME
<https://exame.abril.com.br/carreira/e-possivel-ser-um-profissional-muitarefa/> ▾
5 de mar de 2013 - Ser multitarefa virou exigência básica para trabalhar. Mas, por trás desse lugar-comum, há mais de uma maneira de realizar muitas coisas.

Repara que tem mais de 157 mil conteúdos relacionados a isso.

Parece que muitas pessoas falam sobre isso, e agora?

Há quem defenda que é importante que o profissional precisa ser multitarefa, mas do ponto de vista das habilidades e competências que ele precisa desenvolver. De modo geral, o indivíduo precisa ter uma formação multidisciplinar que extrapole os conhecimentos específicos de uma graduação ou especialização. Aliar a capacidade técnica com gestão de pessoas, finanças, vendas e liderança deve fazer parte da carreira desse profissional.

Mas também há quem diga que quanto mais as pessoas tiverem a capacidade de fazer mais coisas ao mesmo tempo, mais ágeis e produtivas elas serão.

Provavelmente essa ideia foi passada de geração em geração até que ela se tornou uma “verdade”. Inclusive a Marcela disse em uma das entrevistas que ela fez ao longo da sua carreira que tinha muito orgulho em conseguir fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo e que ser multitarefa fazia parte do seu estilo de vida. Marcela, lamento te dizer, mas temos uma má notícia.

Segundo os autores do livro “A única coisa”, fazer muita coisa ao mesmo tempo não é eficiente nem efetivo. No mundo dos resultados, em geral leva ao fracasso. Vide o exemplo da planilha errada que a Marcela mandou para o cliente. Então a Marcela precisa entender que quando ela tenta fazer duas coisas ao mesmo tempo, ou ela não dará conta ou faz ambas mal.

Ela pode caminhar enquanto fala, mascar chiclete enquanto ela olha um mapa, mas não podemos focar em mais de uma coisa ao mesmo tempo.

Por exemplo: imagina e um enfermeiro troca as medicações dos pacientes, um bebê é deixado na banheira sem supervisão.

O que essas tragédias têm em comum é o fato das pessoas tentarem fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo, esquecendo de fazer o que de fato deveriam.

Talvez a Marcela se pergunte: então porque temos o hábito de usar o whatsapp enquanto comemos, ou porque estudo enquanto a televisão está ligada ou como que as pessoas conseguem ler enquanto escutam música? A questão é: não temos tempo de menos para fazer todas as coisas que precisamos fazer; é que sentimos que precisamos fazer coisas demais no tempo que temos. Consequentemente, duplicamos e triplicamos as tarefas na esperança de dar conta de tudo.

A Marcela acha que isso é exagero.

Tudo bem Marcela, pare de fazer o que você está fazendo e resgate em suas memórias lembranças sobre como você tem se comportado, se você joga pelo celular durante a refeição, responde um email enquanto fala com outra pessoa, se responde email enquanto revisa planilhas... Dentre outras situações, talvez este seja um indício de que você precisa melhorar o seu foco. Não é uma crítica, mas sim um convite à reflexão.

Fazer malabarismo é uma ilusão.

Veja a Marcela no seu ambiente de trabalho: ela tem muitas distrações. Enquanto ela tenta concluir um projeto, um colega que senta ao lado tem um ataque de tosse e pede para ela uma pastilha para a garganta. Em seguida, seu outlook recebe notificações que vários emails entraram em sua caixa de entrada enquanto o feed do Facebook está te atraindo para você ver o que seus amigos estão compartilhando e celular dela não para de vibrar por conta das mensagens que recebe em seu Whatsapp. Sob sua mesa tem várias correspondências que não foram lidas ainda. Várias pessoas passam por sua mesa para perguntar coisas...

Distrações e perturbações fazem parte da rotina da Marcela. Percebeu o quanto querer focar em uma tarefa pode ser exaustivo? Mas ainda assim a Marcela acredita que ela consegue fazer o que precisa, inclusive cumprir prazos. Mas então o que acontece quando fazemos duas coisas de uma só vez?

É simples: nós separamos as coisas. Nossa cérebro possui canais e como resultados, somos capazes de processar diferentes tipos de informação em diferentes partes dele. É por isso que podemos falar e andar ao mesmo tempo.

Mas tem uma pegadinha nessa história: não ficamos focados de verdade em ambas as atividades. Uma está acontecendo no plano de frente e a outra no plano de fundo. Por exemplo: se a Marcela precisa ensinar alguma fórmula matemática, provavelmente ela não conseguiria fazer isso de forma clara se estivesse correndo no parque, por exemplo. Ela provavelmente ficaria parada para explicar.

Quando focamos em algo funciona como se colocássemos um holofote no que realmente importa. O problema de tentar focar em duas coisas de uma só vez aparece quando uma tarefa demanda mais atenção ou quando solicita um canal que já está em uso.

Vale a pena lembrar também que quanto mais tempo ela gastar focando em outra tarefa, menor é a possibilidade de retomar à tarefa inicial e assim ela entrará num looping infinito do “como tenho trabalho!”

E quando a Marcela fica cansada de fazer uma tarefa? Para passar aquela sensação de estafa mental, ela alterna de tarefa. E ai, o que você acha disso?

Alternar tarefas faz com que ela perca tempo porque o cérebro precisa ser reorientado sobre o que tem que fazer.

[Pesquisadores estimam que perdemos 28% do nosso tempo num dia normal de trabalho devido à ineficácia de ser multitarefa \(<https://www.psychologytoday.com/blog/brain-wise/201209/the-true-cost-multi-tasking>\)](https://www.psychologytoday.com/blog/brain-wise/201209/the-true-cost-multi-tasking). A Marcela se pega pensando: como assim fazer várias coisas ao mesmo tempo pode ser ruim? Toda a vida fiz isso!

Neste caso, multitarefeiros crônicos desenvolvem um senso distorcido sobre quanto tempo eles levam para fazer as coisas e quase sempre acreditam que as tarefas levam mais tempo para ser feitas do que realmente é necessário. Mas afinal o que a Marcela pode fazer?

Primeiro ela precisa aceitar que por mais que ela tenha ótimas intenções, a distração é algo natural. Ela não precisa se sentir mal quando se pegar distraída. Todo mundo faz isso. Mas ela precisa ter claro que fazer muitas coisas de uma vez pode causar prejuízos. Seja na casa dela ou em seu trabalho, distrações levam a escolhas equivocadas que podem causar erros e estresse desnecessário.

E por último, mas não menos importante: as distrações prejudicam resultados. Quando a Marcela tenta fazer várias coisas ao mesmo tempo, ela pode (e geralmente) acabar fazendo nada direito. Então ela precisa descobrir o que é mais importante no momento e concentrar sua atenção nisso.